

срѣдства. Най-добро врѣмя за това нѣчто сж късни-ти послѣ-пладненскы часове, прѣди вечерне-то яденіе; голѣмы расходкы въ свободны-ты отъ занимаія дни могатъ да ся правять и тии въ послѣ-пладненско-то врѣмя, а такожде и кжпаніе-то лѣтно врѣмя.

*Вечеръ.* Ные вече говорихмы какъ да постжпаме прѣди съня; какъ да ся отварять прозорци-ты въ спалнж-тж до гдѣ-то дойде само-то врѣмя за сънь, а при това казахме, че необходимо е да ся чистять зжби-ти, да ся піе по една чы-шя изворнж водж, да ся омывать лице-то, ржцѣ-тѣ и дѣто-родны-ты чысти, да ся промѣнява риза-та (най-добрѣ е да си правимъ нощнж ризж отъ ятко леныо или памучно платно, и при това тѣй, что-то тя да достига да подѣ колѣнѣ-тѣ) и да ся минува постыпенно къмъ покой прѣди заспиваніе-то, да ся наряджа и устроява постелка-та, да ся провѣтрява спалня-та прѣзъ нощъ-тж, а сега стига само да ся напомнимъ за всичко това.

Въ заключеніе щемъ кажемъ за двѣ-тѣ най-главны положенія на всяко разумно ученіе за здравіе-то: 1) трѣбува да гядаме да удовлетворяваме естественны-ты си потрѣбности относительно къмъ хранж-тж, въздуха и то-плинж-тж, и 2) да гядаме да правимъ правилно обмѣненіе между серіознж-тж умственж и физическж дѣятельность отъ еднж странж и между покоя отъ другж странж, кое-то обмѣненіе ся достига чрѣзъ правилно-то распрѣдѣляваніе на деня.

Кой-то въ всякой възраст изъ день въ день не забрави показанія-та, изложены тука, — кой-то гы слѣдува внимателно, нѣ и безъ да ся страхува безмѣрно, — кой-то не допустне да прѣмине правилность-та на живота му въ тжпо филистерство (извънряднж издырчивость и точность), а случайны-ты нарушенія отъ животный порядкъ, — въ развратъ, той тогава навѣрно ще ся увѣри по себе си, че „хигіена-та или наука-та за здравіе-то ны учи чрѣзъ прилаганіе-то (приспособяваніе-то) на медицинскы-ты знанія да прѣдваряме болѣсти-ты и да уголѣмяваме производителнж-тж дѣятельность.

Нѣ само человекъ, кой-то работи, ся ползува съ това добро; само въ труда и чрѣзъ труда ся уголѣмява производительность-та.